



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna

w Rzeszowie

ul. Wierzbowa 16

35-959 Rzeszów

www.gov.pl/web/wsse-rzeszow

www.facebook.com/WSSEwRzeszowie

Ilustracje: Aneta Czarniecka

info@obrazownik.pl, FB i Instagram: ORBAZOWNIK



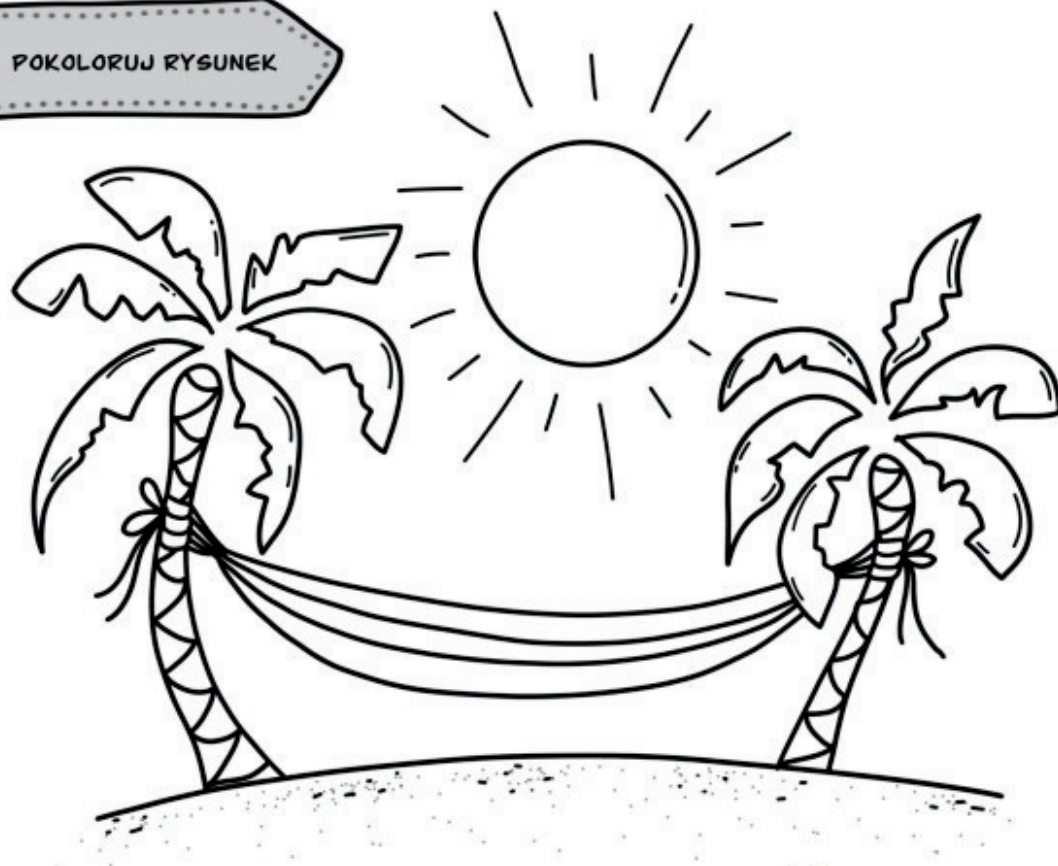
**Karty pracy stanowią materiał wspierający
realizację na terenie
województwa podkarpackiego akcji
#BezpieczneWakacje.**

Więcej o akcjach i kampaniach realizowanych na terenie
województwa podkarpackiego:

<https://www.gov.pl/web/wsse-rzeszow/kampanie-i-akcje-prozdrowotne>

BEZPIECZNE WAKACJE

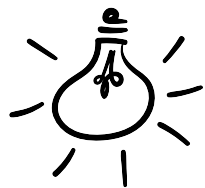
POKOLORUJ RYSUNEK



**Zobacz jak bezpiecznie
spędzić wakacje.**

WSTĘP

WAKACJE TO CZAS ODPOCZYNKU,
RELAKSU I ZABAWY.
PAMIĘTAJMY, ŻE TO PRZED WSZYSTKIM
OD NAS ZALEŻY, CZY BĘDĄ ONE BEZPIECZNE,
A TYM SAMYM UDANE.
DLATEGO NIEZALEŻNIE OD MIEJSCA,
W KTÓRYM JE SPĘDZAMY, ZACHOWUJMY SIĘ
ODPOWIEDZIALNIE, PAMIĘTAJĄC
O PODSTAWOWYCH ZASADACH
BEZPIECZEŃSTWA.



Czas zacząć przygotować!

NUMERY ALARMOWE

POPRAW PO ŚLADZIE
NUMERY TELEFONÓW



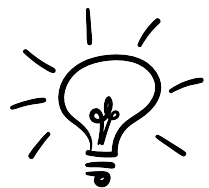
997



998



999



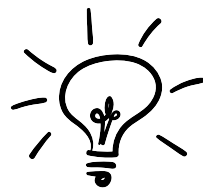
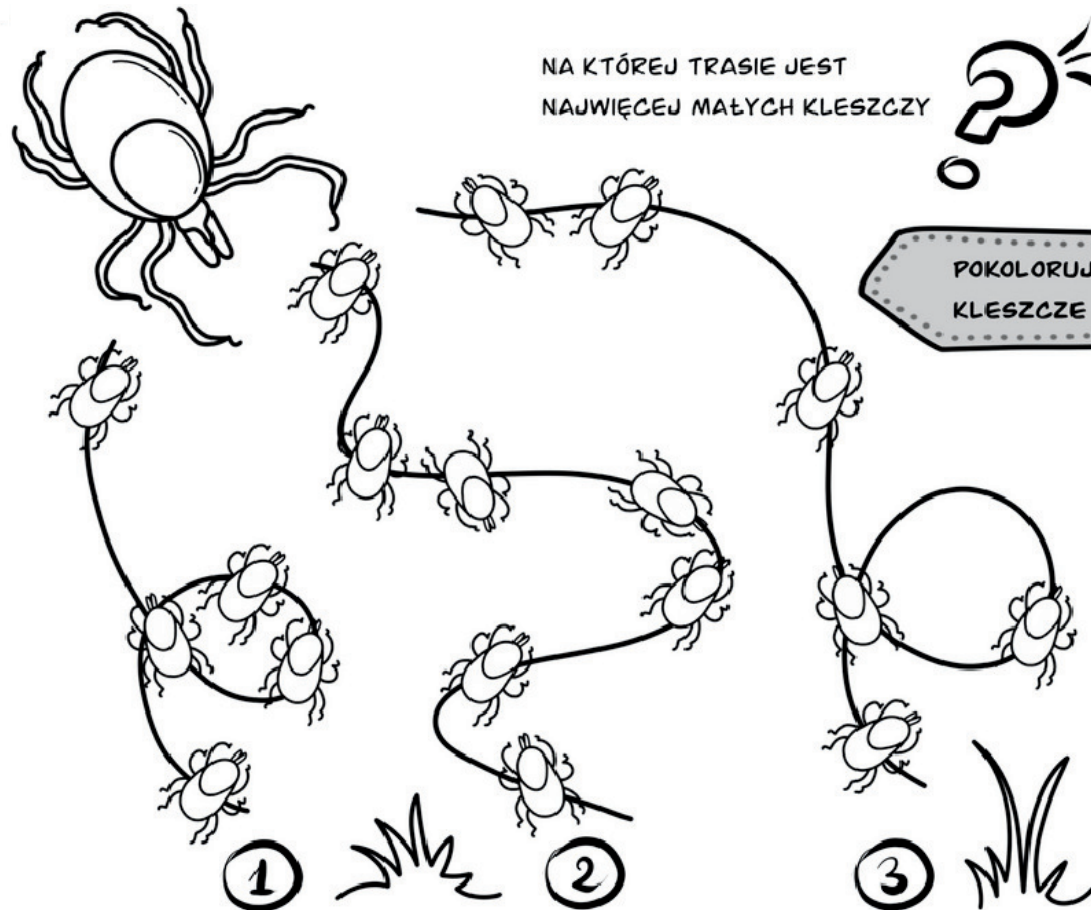
Czy znasz te numery?

UWAŻAJ NA KLESZCZE

NA KTÓREJ TRASIE JEST
NAJWIĘCEJ MAŁYCH KLESZCZY



POKOLORUJ
KLESZCZE

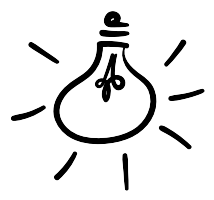


Co zrobić po powrocie ze spaceru po lesie?

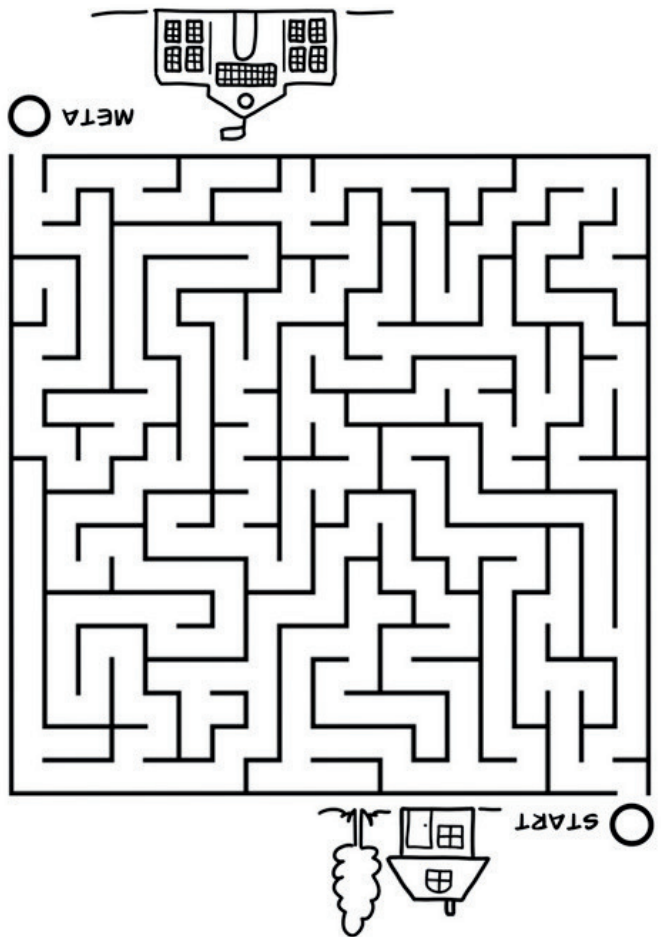
PIERWSZA POMOC



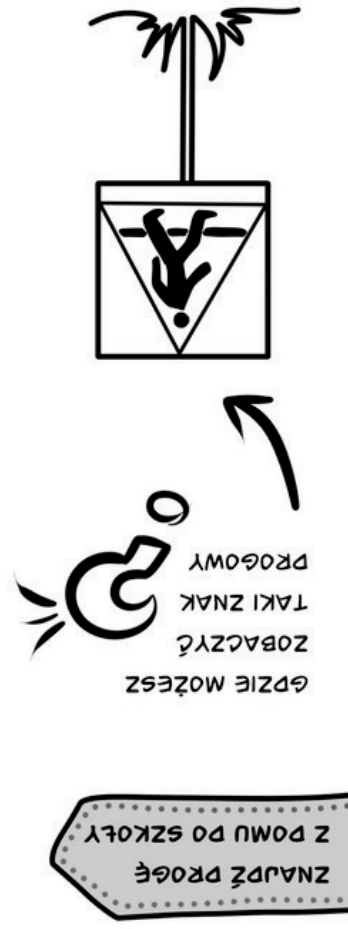
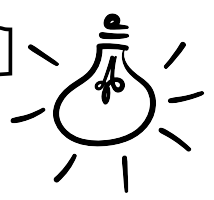
Gdzie szukać pierwszej pomocy?



BEZPIECZNA DROGA



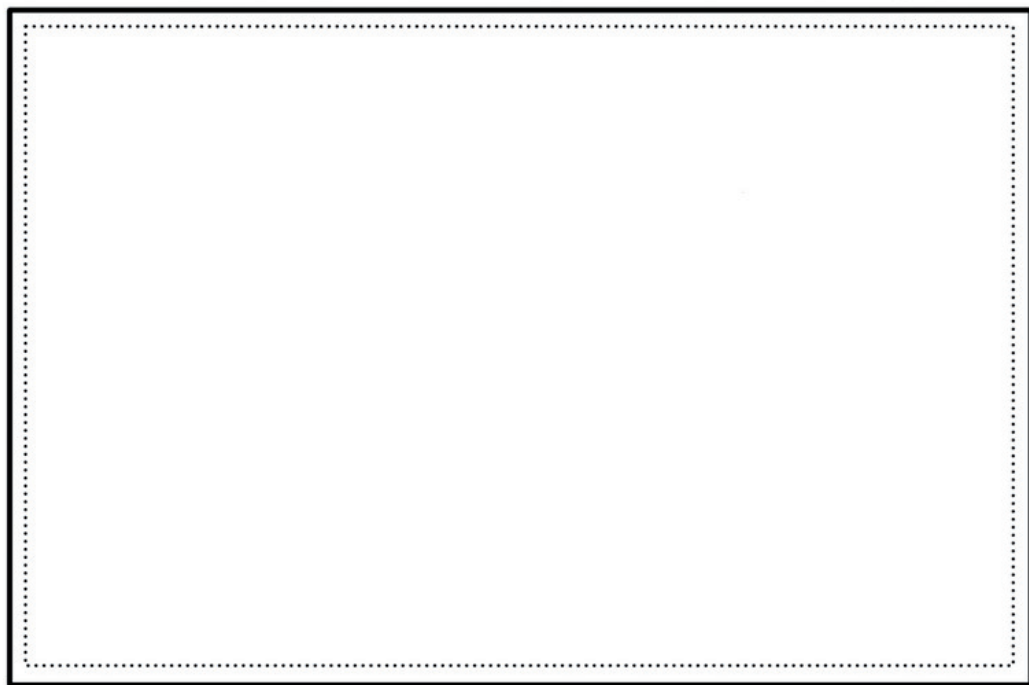
Gdzie i jak bezpiecznie przejechać przez jezdnię?



ZATRUCIA POKARMOWE

NARYSUJ ULUBIONE
OWOCE I WARZYWA

PAMIĘTAJ O UMYCIU WARZYW
I OWOCÓW PRZED ICH ZJEDZENIEM



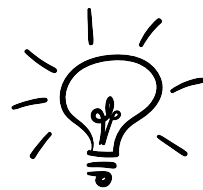
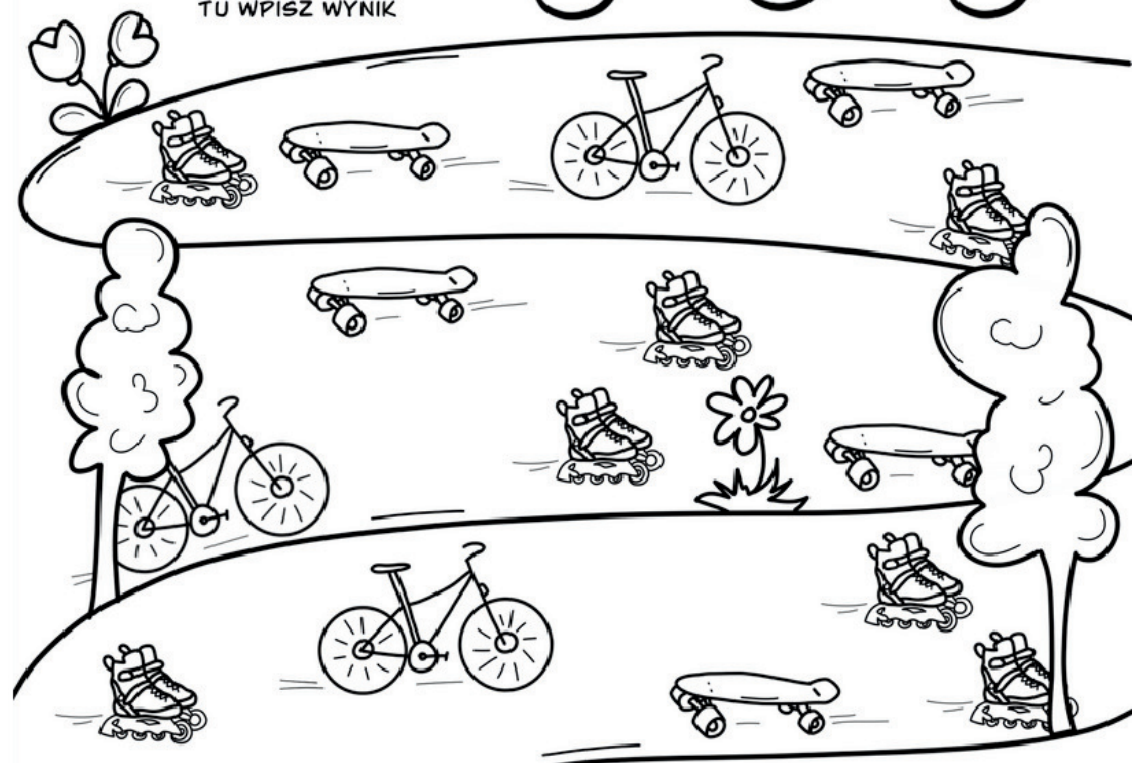
Jak zapobiegać zatruciom
pokarmowym?

ROWER, ROLKI, DESKOROLKA?

ZNAJDŹ I POLICZ
SPRZĘTY SPORTOWE

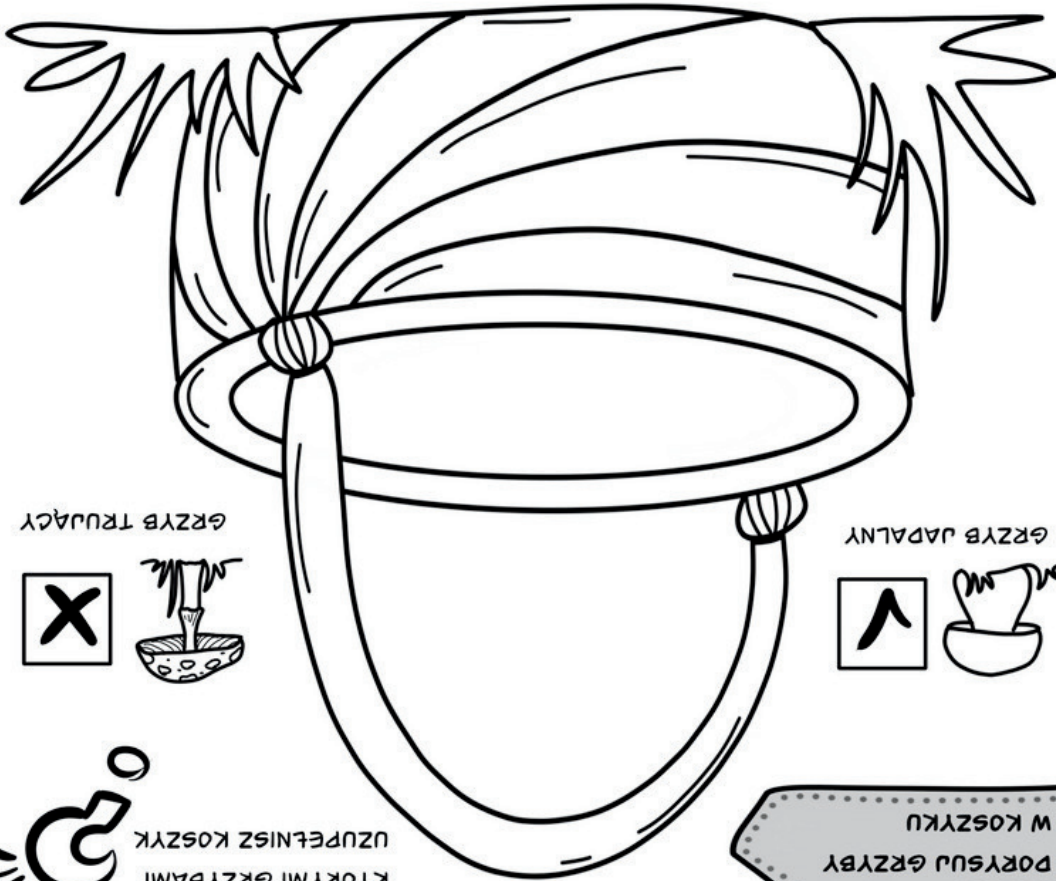
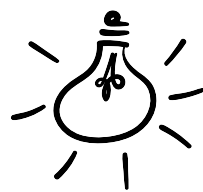


TU WPISZ WYNIK



O czym musisz pamiętać
jeżdżąc na nich?

gdzie i jakie grzyby zbierać?



GRZYB TRUJĄCY



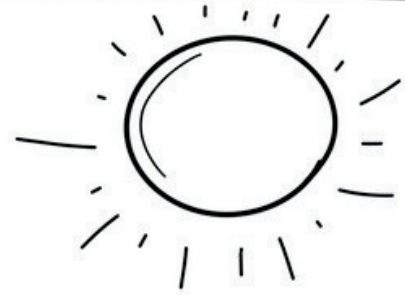
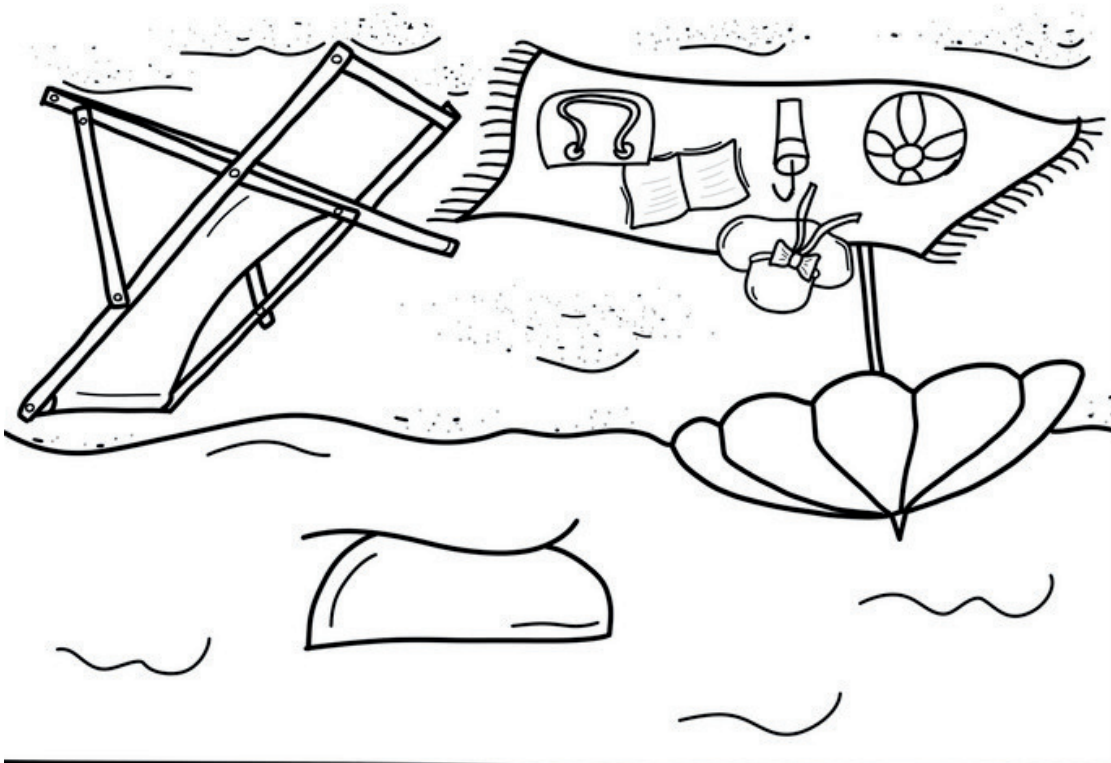
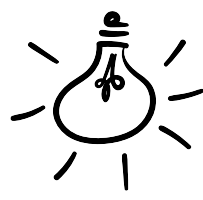
GRZYB JAPALNY

PORYSUJ GRZYBY
W KOSZYKU

KTÓRYMI GRZYBAMI
UZUPĘLNI SZ KOSZYK

ZATRUCIA GRZYBAMI

o czym pamiętać podczas upatwu?



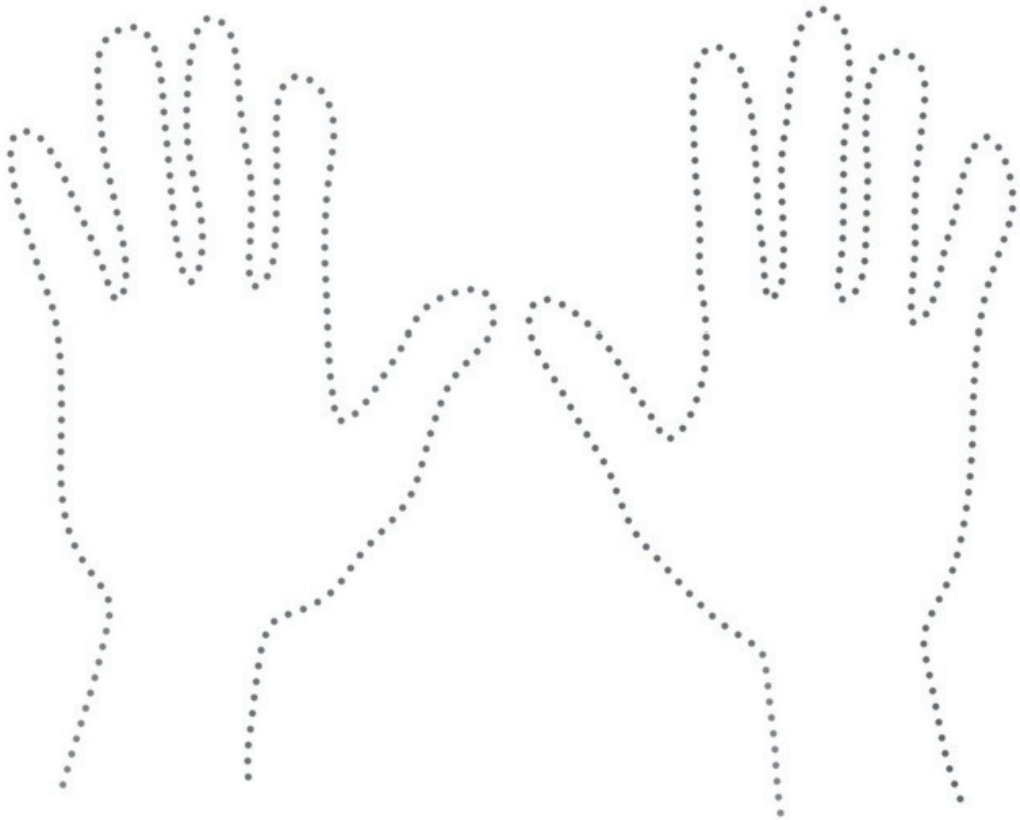
POKOLORU RYSUNEK

UPATWY

HIGIENA

POŁĄCZ KROPKI

PAMIĘTAJ, ABY MYĆ DOKŁADNIE RĘCE
PRZEZ CO NAJMNIEJ PÓŁ MINUTY



 Jak prawidłowo myć ręce?











BURZE

ROZWIĄŻ SUDOKU

ZASADA: W KAŻDYM RZĘDZIE, KAŻDEJ KOLUMNIE
I KAŻDYM KWADRACIE RYSUNEK MOŻE POJAWIĆ
SIĘ TYLKO JEDEN RAZ!

UZUPEŁNIJ TYMI
RYSUNKAMI

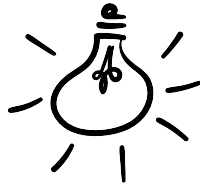


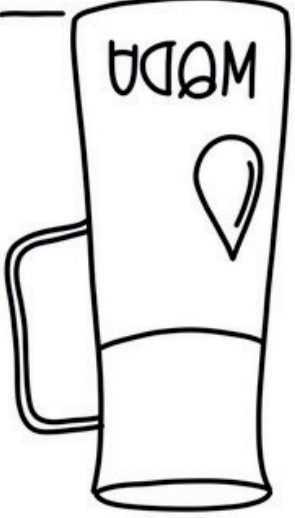
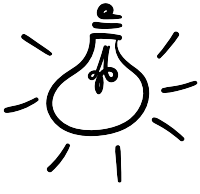


 Jak się zachować w czasie burzy?

Go to jest odwodnienie?



Jak i z kim poruszac się po górach?



HASŁO:

Ć	W	O	A	D	A	Ę
W	O	D	A	D	I	A
Y	O	A	O	D	P	D
W	A	W	D	B	O	O
T	D	A	J	O	A	W
W	O	D	A	I	W	Ę
P	W	O	D	A	A	M

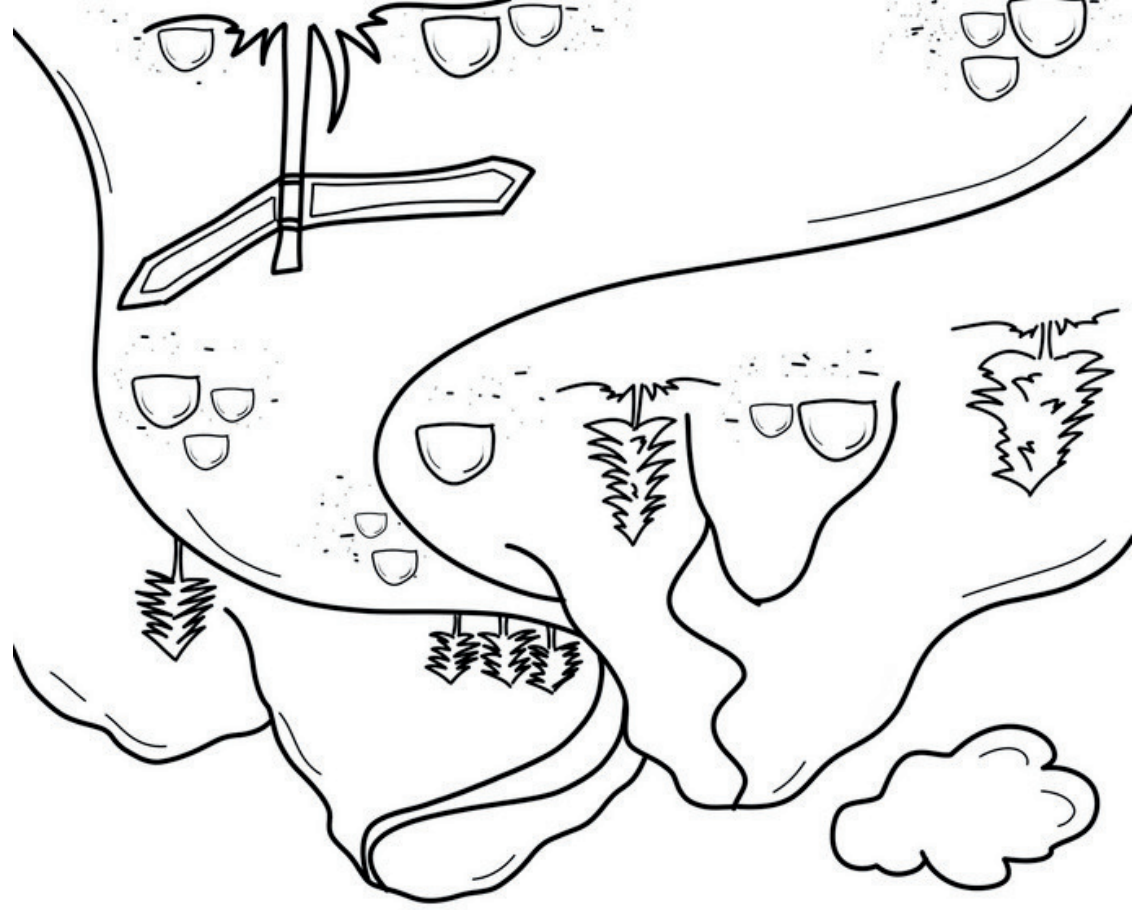
UKRYŁO SIĘ TU 9 SŁÓW "WODA"

POZOSTAŁE LITERY UTWORZĄ HASŁO

ZNAJDŹ I WYKRĘŚL WSZYSTKIE SŁOWA "WODA"

GÓRY

DUŻO PIJ



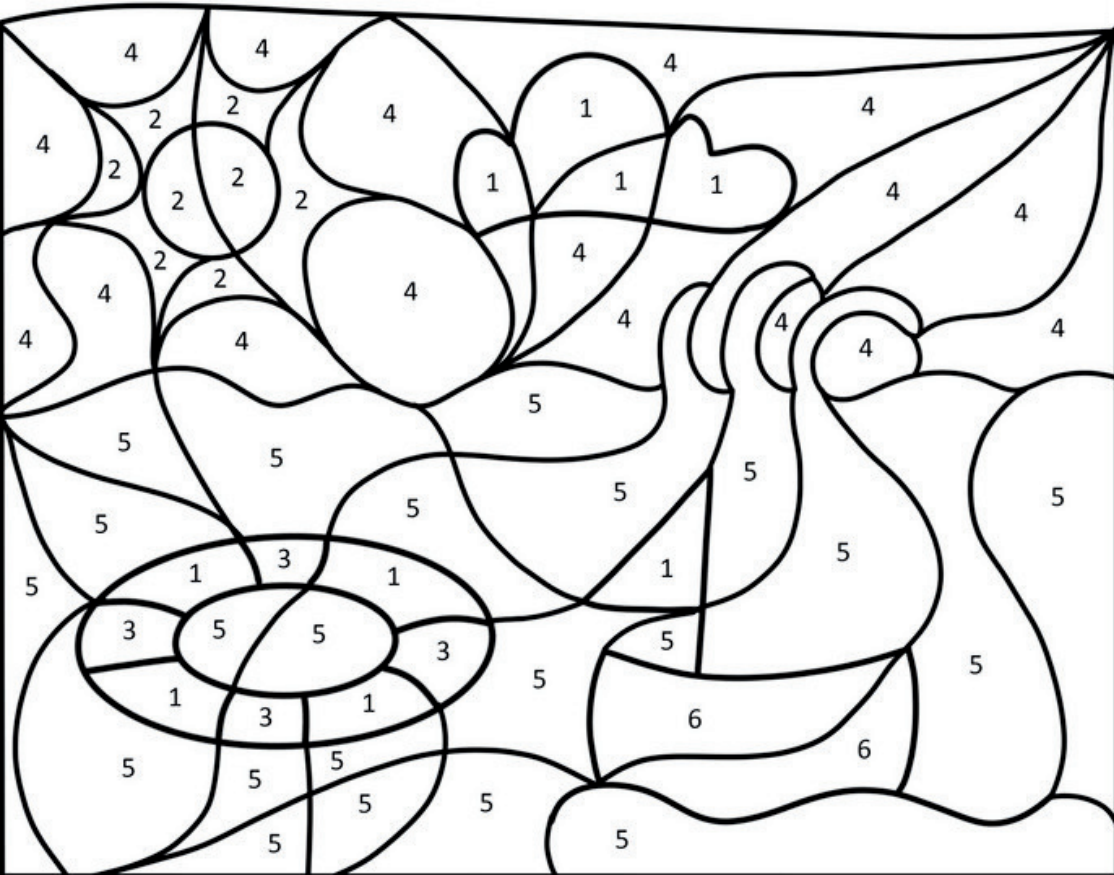
TU WPISZ WYNIK

POKOLORUJ RYSUNEK I POLICZ KAMIENIE

WODA

POKOLORUJ RYSUNEK
ZGODNIE Z KODEM

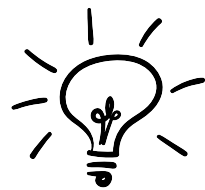
- | | |
|------------|-------------|
| 1 BIAŁY | 4 BŁĘKITNY |
| 2 ŻÓŁTY | 5 GRANATOWY |
| 3 CZERWONY | 6 BRĄZOWY |



Gdzie kąpać się
bezpiecznie?

LAS

POKOLORUJ RYSUNEK



Czego nie wolno robić
w lesie?

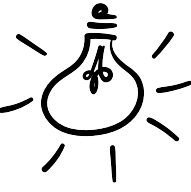
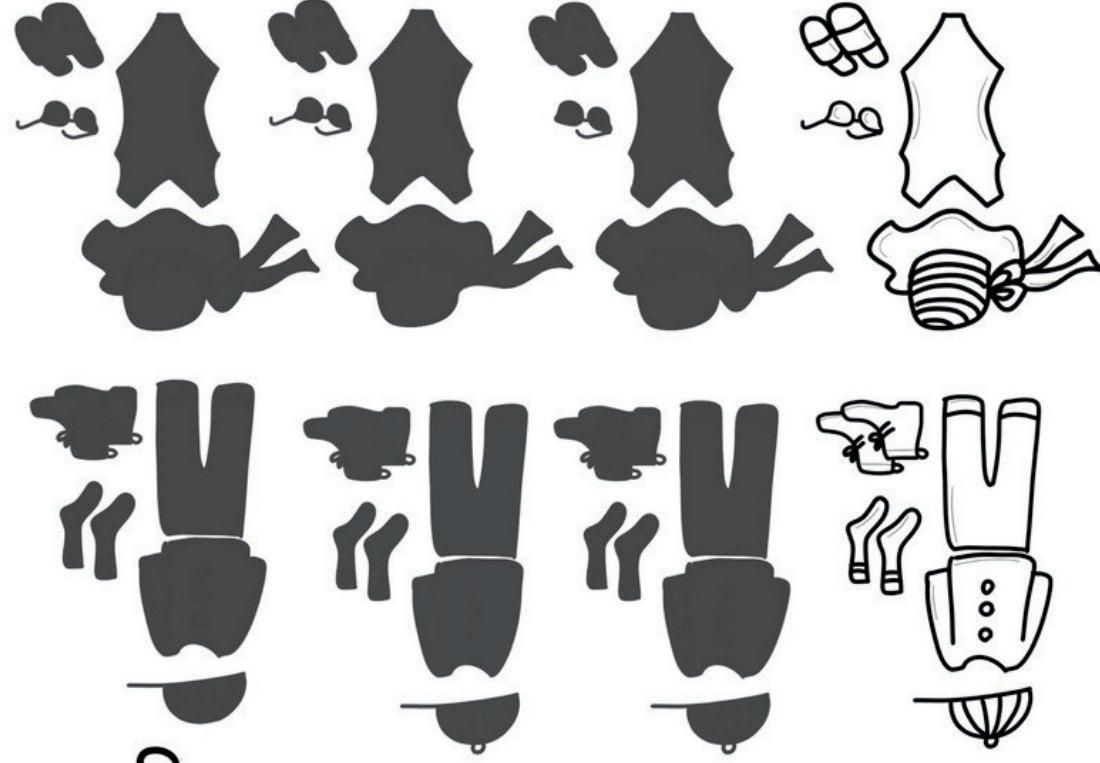
PRAWIDŁOWY

UBIÓR



KTÓRY STRÓJ ZABIERZESZ NA PLAŻĘ, A KTÓRY PO LASU

ZNAJDZ I ZAZNACZ PRAWIDŁOWY CIEN

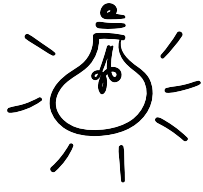
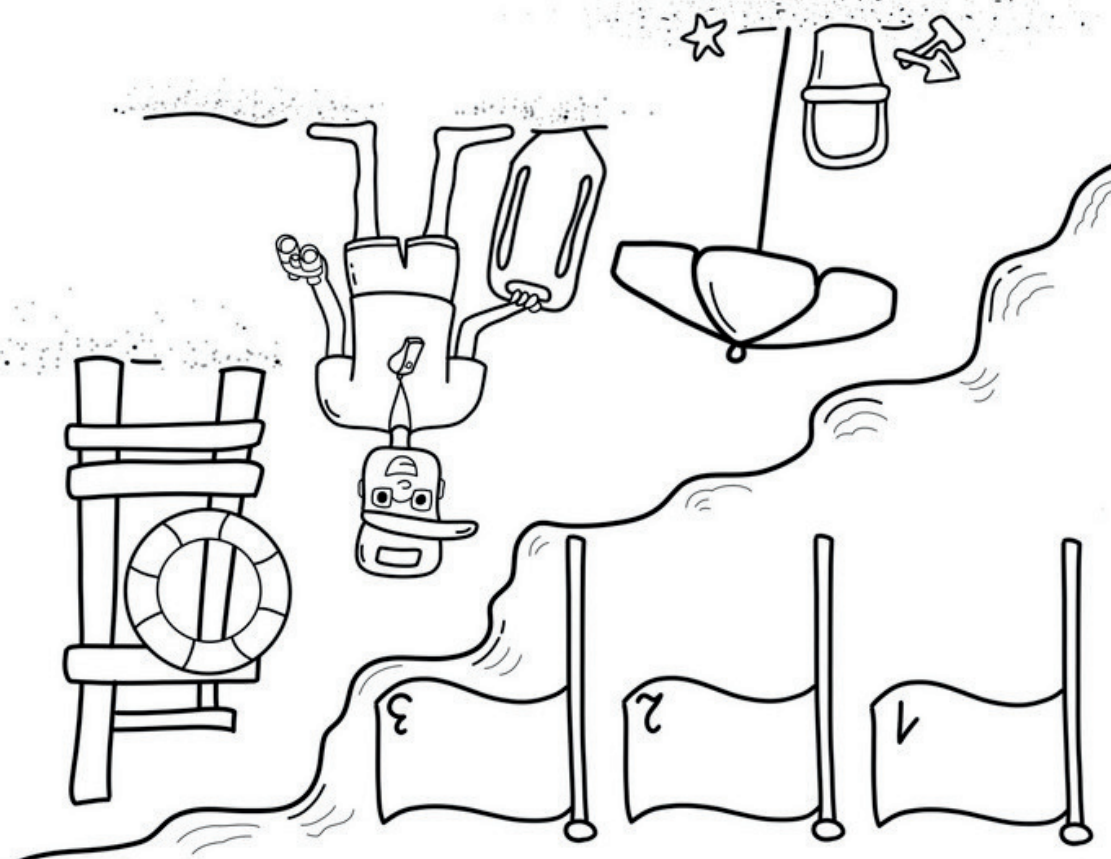


Czy wiesz jak prawidłowo się ubrać?

WODA

POKOLORUJ RYSUNEK

- 1 FLAGA BIAŁA - MOŻNA SIĘ KAPAC, WARUNKI POGODOWE SĄ DOBRE, A RATOWNIK JEST OBECNY.
- 2 FLAGA CZERWONA - ZAKAZ KAPIELI !!!
- 3 FLAGA CZARNA - ZAKAZ WCHODZENIA DO WODY, WYSOKIE FALE!



Gdzie kąpać się bezpiecznie?